

大地震、 3日間を生き延びる！

その時、 どうする 日限山！

大地震が起こった時、私たちはどう行動すればいいのか？
自治会は何をすればいいのか？

日限山自治会員の問題理解の共有と促進のために
本ガイドラインを作成しました。



日限山自治会

私たちに迫る危機

横浜市が今後30年以内に震度5強以上の地震に見舞われる確率は82パーセント（地震ハザードカルテ2018年版）。明日大地震が起きても不思議はありません。

リスクはあるが、**冷静に動きましょう**

関東大震災の約2倍の大地震を想定すると、下記のような被害が発生する危険性があります。

※数字は「防災よこはま」令和4年3月第4版より

強い揺れによる
建物全半壊棟数



14万棟※

火災による
建物消失棟数



8万棟※

液状化による
建物全半壊棟数



8,000棟※

急傾斜崩壊による
建物全半壊棟数



500棟※

避難者数



60万人※

死者数



3,000人※

しかし、日限山地区は横浜の丘陵地帯にあり津波の心配も少ない住宅地なので、直接被災のリスクは少ないです。逆に、下記のようなリスクが大きいです。

帰宅困難者数



50万人※

留守中の子供家族
高齢者世帯

日限山地区20才未満人口：1,447人
75才以上：1,882人
合計3,329人（全年齢比37%）
令和3年港南区住民基本台帳調査

日限山の1割以上か

もちろん外出中は、
全てのリスクに、
注意が必要です。

生死を左右する“発災から3日間”をどう生き延びるか。
「横浜市の対策」を知り、「日限山が行うべき対策」を
考えておきましょう。

地震発生!

防災訓練ではありません。
何時起こるかわかりません。
だけど、慌てず、冷静に行動する必要があります。

最悪の場合・・・

交通機関

鉄道すべて運航停止

道路

被災と信号停止で、車の走行マヒ

インフラの状況

電気/ガス/水道が途絶

一般通信の状況

電話、携帯電話とも繋がらない

発災～

自助

大地震では、電話よりもLINEやメールの方が繋がりがやすいです

揺れ



まず身の安全の確保

- ・物が「落ちてこない、倒れてこない、移動しない」場所で身の安全を確保
- ・運転中の場合は道路の左側に停車しエンジンを切る
- ・コンロなどの火は止める

揺れが収まったら



- ・脱出経路を確保する
- ・自宅の被災状況を確認する
- ・正確な情報を取る

一時避難する場合

- ・余震の危険がある時
- ・火災や家屋が倒壊した時

ブレーカー
を切る



いっとき避難場所へ

地域で取り決められている
広い道路や公園(いっとき避難場所)
で様子をみます

留守宅家族の安否確認

災害時、電話は繋がりにくくなります。LINEなど
普段から複数の連絡方法を決めておきましょう。

独居高齢者の安否確認

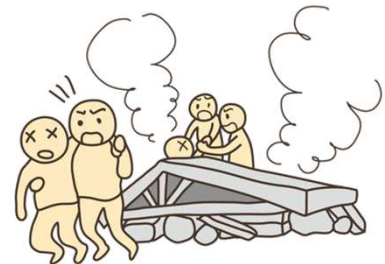
救出や応急手当

ご近所同士で、
けが人や閉じ込めを確認しましょう。

親族への安否報告

災害用伝言ダイヤル171

★大災害が発生した際に「伝言を録音」
「伝言を再生」できるNTTのサービスです。
毎月1日と15日に利用体験ができます。
ぜひ一度体験しておきましょう



事前 の 備え



家具の転倒防止



家庭用消火器



手足を守る軍手と
スリッパ



ラジオ



LED懐中電灯

先ず自治会の緊急対策本部を開設し、住民全員の安否確認に集中します。

在宅で避難 日限山は在宅避難が基本になっています

室内を片付けて、寝られる、暮らせる場所を作りましょう。
ガラスの破片などに気を付けて。
ご近所同士で協力して片づけることも大切です。

また、家具の固定金具やストッパー、ガラスの飛散防止フィルムなどの事前の備えも重要です。



安否確認を
報告しよう

LINE未登録時は、
電話等で班長に報告

自治会にLINEで安否状況を報告

初期安否確認

自治会 緊急対策本部開設

自治会で安否確認の徹底

横浜市では、横浜市のどこかで震度5強以上の地震が観測されると、災害対策本部が開設されます。

自治会でも速やかに緊急対策本部を開設し下記を開始します。

役員は家族の安全を確認後、対策本部に集結

- ①緊急速報をLINEで出し、安否確認状況の報告を依頼
- ②対面安否確認と防災パトロールで、最終的な安否確認
- ③防災拠点と連携して、救助・避難を支援
- ④避難所開設

情報は自治会に集約

対面安否確認で、
避難希望者の調査

対面安否確認

避難希望？

避難希望

避難

高齢独居老人の
フォロー

帰宅困難者の
フォロー

安否確認 防災パトロール

- LINE安否未確認情報を基に
安否確認・防災パトロールを実施
 - ・ 高齢独居老人を優先してパトロール
 - ・ 帰宅困難者からの依頼があった時は
留守宅確認。状況により避難所で
一時預かり。
 - ・ 同時に家屋の破損等の被災も
チェック

あると便利なもの

ウェット
ティッシュ



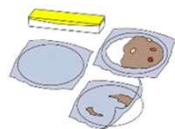
アルコール入りが便利

はさみ



まな板・包丁を
使わず食材をきれる

ラップ



料理をよそう際にラップ
をかけると水洗い不要

集合住宅では

住民同士が協力して生活し、掲示板を
活用して情報を共有しましょう。
自宅を離れる時は、必ず管理人さんに
連絡先を知らせましょう。

自治会と防災拠点の連携により、本格的な復旧活動が始まります。

ライフラインの復旧

復旧には時間がかかります。
熊本地震（2016年）では95%復旧までに電気3日、水道10日、ガス14日かかりました。復旧までの生活のためにも、備蓄しておきましょう。

ゴミの問題：自治会と連携しよう

災害時にはゴミの収集が止まります。家の片付けで出てくる**災害ゴミ**（ガラス破片や食器、壊れた家具など）は、回収が長期化することも考えて、自治会からの連絡があるまで、生活ゴミと分けて管理しましょう。



やっぱり備蓄が大事

水

1人1日3リットルの飲料水が必要です。最低3日分は備蓄しましょう。



食糧

食べ慣れているものを少し多めに買って備蓄し、古いものから消費する「ローリングストック」がおすすめです。

食糧、水、物資等の情報共有

自治会・防災拠点との連携

自治会：住民との対応

〔安否確認
防災パトロール〕

防災拠点：行政との連携

〔避難所運営
食糧備蓄、配布〕

避難所開設

開設は防災拠点運営委員会が行います（準備ができ次第開設します）



集団生活なので

工夫したいこと

- トイレ：衛生への配慮
- 衛生管理：食中毒に注意
- 睡眠不足
- プライバシーの確保
- 要援護者の対応



避難している皆さんがどう感じているか、聞き取りをして対応を考えましょう。

支援が必要な人への心配りを

高齢者、障がいのある人、持病のある方、幼児のいる家族、妊婦さんなどは、災害時には特に配慮が必要です。日頃の近所の付き合いの中から支援が必要な方を把握し、孤立しないように声がけしましょう。困った時は、自身の家族だけで抱え込まず、周りの人に助けを求めましょう。



電気・水道等のインフラの途絶が続く場合、長期戦の節減対策が必要になります。

余震対策

注意したい エコノミークラス症候群

余震が続くと、一人だけの空間を確保するため、車で寝泊まりする事例がありますが、座った姿勢で長時間いると肺血栓等のリスクが高まります。水分をとり足をマッサージすることが推奨されています。

水を使わない工夫

人間は1日に最低3リットルの水を必要とします。この飲用水を先ず確保した上で、風呂やトイレ、手洗いなどの生活用水を出来るだけ減らすよう工夫しましょう。

風呂

大判ウェットティッシュで体を拭く

トイレ

脱臭ポリ袋で携帯用トイレ

手洗い

手が汚れる時は使い捨てゴム手袋



不安解消

避難生活ではご近所同士の知り合いなど、地域全体で助けあうことが力になります。助けが必要な時は、地域で連携しあって、乗り越えましょう。



節約料理

調理用ポリ袋とカセットコンロを使えば、暖かい料理が少しの水で作れ、衛生的です。



電気

明かりはキャンプ用のLEDランタンやヘッドランプを使います。通電時には、火災が発生する危険があるので、細心の注意を払いましょう。



自宅
(在宅避難)

避難所
(日限山小学校)

女性の視点を 忘れずに...

支援物資の生理用品や下着を人の目を気にせず受け取れる仕組みなど、息苦しくならない避難所作りができるように、女性も積極的に運営に関わりましょう



みんなで相談

・避難者の思いを聞き取りましょう
・ふさぎ込んでいる人への声掛け
・・・など。運営委員会とともに行っていきましょう。



ペットと避難

ペットにとって必要なフードやトイレ用品なども、人間同様1週間分備蓄しておきましょう。



心を落ち着かせる

避難生活が続くと心身の疲れが蓄積してきます。

深呼吸や**適度な運動**をとることが大切です。

特に独居老人の方は、最初は安否確認で緊張していますが、日が経つにつれ、話し相手がいなくなり、孤独で心身に不安が募ります。**小まめな訪問と元気づけ**が必要です。



横浜市の防災情報を**学習**する

横浜市各区役所で配布している防災マップ、各種のハザードマップで災害リスクや災害時給水所、ハマッコトイレの場所などを確認しましょう。横浜市危機管理室で作成している「防災よこはま」「ヨコハマの「減災」アイデア集」には、防災のヒントがいっぱいです。



防災よこはま



ヨコハマの「減災」アイデア集

自治会緊急情報を**確認**する

自治会ホームページでは災害時の緊急情報を随時更新しています。<https://higiriyama.org> また日限山自治会の「LINE公式アカウント」では発災時の緊急情報やその後の緊急連絡情報を公式アカウントの掲示板で、随時見れるようにしています。



みんなで進める **地域防災**

被災前にするのが、最大の防御

防災拠点の訓練に**参加**する

自治会、防災拠点では、いろいろな防災訓練を実施しています。被災時の簡易トイレ「ハマッコトイレ」、避難所での移動式炊飯器「まかないくん」での調理方法など、色々な訓練を行っています。**普段やっていないことは、災害になっても、急にはできません。訓練を経験しておきましょう。**



未来へ向かって**準備**する

大災害に対応するためには日頃からの準備が重要です。「ローリングストック」による食品の備蓄や、さらに一歩進んで「フェーズフリー」の考えによる災害の時にでも活用できる生活用品の活用、そして近所の人と日頃から顔見知りになっておく人の和づくりが重要になります。



横浜市防災情報Eメール

横浜市防災Eメールは市の防災情報をEメールで配信するサービスです。登録するには、受信を希望するスマホ等から以下のメールアドレスへ空メールを送ってください。bousaiyokohama@soursmail-entry.cous.jp

日限山自治会LINE回覧

日限山自治会の防災情報等の回覧情報をLINEで配信するサービスです。登録するには、下記リンクから登録してください。<https://higiriyama.org/?p=1935>



日限山小学校地域防災拠点の全体構成

港南区 日限山小学校

日限山自治会

サンヴェール日限山
ロワレール日限山
グラントメゾン上永谷

自治会・防災拠点の連携体制

	防災拠点のグループ	主な任務 (関連する自治会専門部)	主たる 分担
緊急対策本部		緊急防災対策の 全体統括	拠点
事務局		各部門間の連絡支援	拠点
本部運営情報部	管理運営G	(総務部)	自治会
	情報収集連絡G	(財務部)	拠点
	避難所運営G	(中高年部)	拠点
	安否確認G	(各ブロック)	自治会
救護部	救出実働G	(環境福祉部)	自治会
	救急医療G	(文化体育部)	拠点
	防犯パトロールG	(防災防犯道交部)	自治会
食糧物資部	食糧物資配布G	(青少年部)	自治会
	備蓄管理G	(会館運営部)	拠点

参考文献

- ・ 認定NPO 法人 かながわ311ネットワーク発行「**その時、3日間を生き延びる**」
- ・ 「地域防災拠点」開設・運営マニュアル

編集後記

「防災」は継続が力です。先ず作り、全員に周知し、議論し、一步一步改善を積み重ねていく。自治会はそういう努力をしています。

発行 令和5年11月5日発行

日限山自治会

〒233-0015 横浜市港南区日限山1-66-51

電話：045-844-4237（日限山自治会館）